

5・6

月 受講生募集!



あなたに合った 教室各種 をお選び下さい!

見学も随時受付中!

教室名	曜日	開講日	時間	定員	参加費	回数	対象	内容
健康体操教室	月曜	6月6日	12:50	15人	6,000円	6回	16歳以上の方	身体の機能改善を目的とした教室です。自宅でもできる簡単なストレッチやトレーニングを行っていますので、筋力UPをしたい方、柔軟性を高めたい方にもオススメです。
(初心者)フラダンス	水曜	6月8日	9:50	15人	8,000円	8回	16歳以上の方	甘いハワイアンミュージックの音色に癒されながら、下半身から指先まで全身を動かしていきます。
太極拳(初心者)	木曜	6月9日	9:40	20人	8,000円	8回	16歳以上の方	誰にでもお手軽に挑戦でき、全身の筋肉をバランスよく動かし、心身共に鍛えることができます。不眠症・高血圧などにも効果をもたらします。
じっくり調整ヨガ	金曜	6月17日	11:50	15人	8,000円	8回	16歳以上の方	ヨガの呼吸法でいろいろなポーズを行い、身体の歪みを矯正していきます。どなたでも気軽に参加していただけます。
はじめてスイミング	金曜	6月10日	10:30	20人	8,000円	8回	16歳以上の方	泳げない方のために、水慣れ・顔付けからクロールが泳げるようになるまで丁寧に指導します。自己流で泳いでいる方にも基礎から指導します。
ながら体操	金曜	6月10日	13:30	15人	4,000円	4回	16歳以上の方	今回はほぐす・緩める・整えるをテーマに膝が楽に腰が軽く肩がすっきりする内容でなぜそうなのか?の解説を交えての60分です。
自力整体	金曜	6月10日	19:15	20人	8,000円	8回	16歳以上の方	日常生活によって発生した筋肉や内蔵の疲労、骨格のゆがみなどを自力によって取り除く新しい手法で、どなたでもご参加いただけるスクールです
簡単らくヨガ	土曜	6月4日	11:30	20人	8,000円	8回	16歳以上の方	簡単で楽なヨガのポーズで、日常の動作を楽に、元気に、美しくする調整を行います。
ベビーマッサージ	月曜	①5月日 ②6月13日	10:00 11:15	15組	3,000円	3回	2ヶ月～1歳6ヶ月の子どもと保護者	オイルを使ってママが赤ちゃんをマッサージすることで、肌を触れる、声を掛ける、視線を合わせて親子関係に重要な「愛着関係」を築いていきます。
親子スイミング	木曜	6月9日	10:00	15組	8,000円	8回	6ヶ月～3歳未満の子どもと保護者	赤ちゃんとのスキンシップや水慣れに!! 簡単なアクアビクスで、お母さんの運動不足解消と下腹部の引き締めエクササイズを行っています。

お申し込み方法

教室参加の方
体験参加の方 (共通)

■ 直接フロント又はお電話にてお申し込みください。

開館時間 / 月～土 9:30～21:30 日・祝 / 9:30～18:00

休館日 / 第1・3火曜日、年末年始(12/29～1/3)

※火曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります。

※講師の都合により日程等が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

各教室の体験会も随時受付中!

体験後の継続参加も大歓迎!!

お気軽にお問い合わせ・お申し込みください!

加古川ウェルネスセンター

TEL 079-433-1124

〒675-0058 加古川市東神吉町天下原 370 加古川ウェルネスセンター